

**HUBUNGAN ANTARA RASA HUMOR DAN STRES PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN IMAM BUKHORI
KARANGANYAR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1



Diajukan Oleh:

Titin Qomariyah

F 100 970 199

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA RASA HUMOR DAN STRES PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN IMAM BUKHORI
KARANGANYAR**

Yang diajukan oleh:

Titin Oemarivah

F100970199 / 9761060800050199

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Taufik, Ph.D

Tanggal, 04 Agustus 2015

**HUBUNGAN ANTARA RASA HUMOR DAN STRES PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN IMAM BUKHORI
KARANGANYAR**

Yang diajukan oleh

Titin Qomariyah

F100970199

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal

04 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Taufik, Ph.D.

Penguji Pendamping I

Dra. Rini Lestari, M.Si.

Penguji Pendamping II

Aad Satria Permadi, S.Psi., MA



Surakarta, 04 Agustus 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Taufik, Ph.D

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Titin Qomariyah

NIM : F100970199

Fakultas : Psikologi

Judul : **HUBUNGAN ANTARA RASA HUMOR DAN STRES PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN IMAM BUKHORI
KARANGANYAR**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 27 Juli 2014

Yang Menyatakan,



Titin Qomariyah

(F100970199)

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah 5-6)

إِخْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ وَلَا تَعْجِزْ

“Bersungguh-sungguhlah terhadap apa-apa yang bermanfaat bagimu
(di dunia dan akhirat) dan jangan kau merasa lemah”
(Hadits Shahih – HR. Muslim)

Sesungguhnya di akhirat ada surga, di dunia juga ada surga, barangsiapa mendapatkan surga di dunia, maka ia akan mendapatkan surga di akhirat – lalu di manakah surga dunia? Ketahuilah sesungguhnya ia ada di dalam dada (*halawatul iman* – lezatnya iman)
(Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah Rahimahulloh)

“Barangsiapa yang mengawali hidup dengan semangat yang membara,
maka ia akan memiliki nasib akhir yang bercahaya”
(Ibnu ‘Athailah as-Sakandarani)

“Orang cerdas adalah mereka yang jeli/melihat dengan pandangan mata hati
(*bashiroh*) terhadap amal bernilai tinggi sebagai pemberat mizan”.
(Titin Lizzaba)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana dan berarti ini penulis persembahkan kepada:

- Siapa saja yang mencintai penulis karena Allah Jalla Jalaaluh (semoga Alloh mencintaimu yang telah mencintaiku karena-Nya).

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur hamba-Mu yang tiada terkira atas segala karunia, berkah dan hidayah yang Engkau berikan sehingga hamba dapat menyelesaikan skripsi ini. Salawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya sampai akhir zaman. Amin.

Penulisan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dorongan, perhatian serta doa yang tulus. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Muhammad Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D, selaku Dekan dan Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan dorongan, perhatian dan masukan-masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Yayah Khisbiyah, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Segenap pendidik dan tenaga kependidikan di Fakultas Psikologi yang telah mendukung dan membimbing penulis selama menempuh studi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. Kepala dan karyawan Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membuat surat ijin penelitian kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi UMS.
6. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas bantuan dan dukungannya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Harapan penulis, semoga karya sederhana ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak terhenti pada penelitian ini saja. Amin.

Wassalamu'laikum Wr. Wb

Surakarta, 27 Juli 2015

Penulis

Titin Qomariyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
C. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Stress.....	6
1. Pengertian Stres	6
2. Faktor-faktor Stres	7
3. Aspek-aspek Stres.....	8
B. Rasa Humor	10
1. Pengertian Rasa Humor	10

2. Aspek-aspek Rasa Humor	10
3. Karakteristik Kepribadian Orang yang Memiliki Rasa Humor	12
C. Hubungan Antara Rasa Humor dan Stres	13
D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Identifikasi Variabel Penelitian	16
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	16
1. Rasa Humor	16
2. Stres	16
C. Subjek Penelitian	17
1. Populasi	17
2. Sampel	17
3. Teknik Sampling	18
D. Metode Pengumpulan Data	18
1. Skala Rasa Humor	18
2. Skala Stres	19
E. Validitas dan Reliabilitas	20
1. Validitas	20
2. Reliabilitas	21
F. Metode Analisis Data	22
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	25
A. Persiapan Penelitian	25
1. Orientasi Kancan Penelitian	25
a. Akreditasi	25

b. Program	26
c. Fasilitas	29
d. Tenaga Pendidik	29
e. Alumni	29
f. Program Beasiswa	30
g. Kegiatan Ekstrakurikuler	30
2. Persiapan Pengumpulan Data	30
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	31
4. Pelaksanaan Skoring	31
5. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	32
a. Perhitungan Validitas	32
b. Perhitungan reliabilitas	35
B. Pelaksanaan Penelitian	36
1. Penentuan Subjek Penelitian	36
2. Pengumpulan Data	36
3. Pelaksanaan Skoring	37
C. Analisis Data	37
1. Uji Asumsi	37
a. Uji Normalitas Sebaran	37
b. Uji Linieritas Hubungan	38
2. Uji Hipotesis	38
3. Rerata	38
4. Sumbangan Efektif	38
D. Pembahasan	39

BAB V	PENUTUP	42
	A. Kesimpulan	42
	B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Komposisi Item <i>Blue Print</i> Angket Rasa Humor	19
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Angket Stres	20
Tabel 3.	Komposisi aitem skala rasa humor yang valid dan yang gugur	33
Tabel 4.	Komposisi aitem skala stres yang valid dan yang gugur	34
Tabel 5.	Skala rasa humor setelah dilakukan <i>try out</i>	35
Tabel 6.	Skala stres setelah dilakukan <i>try out</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	45
1. Uji Validitas angket rasa humor.....	46
2. Uji reliabilitas angket rasa humor	46
LAMPIRAN B	50
1. Uji Validitas angket stres	51
2. Uji reliabilitas angket stres	51
LAMPIRAN C	55
UJI ASUMSI NORMALITAS SEBARAN	55
1. Uji Asumsi Normalitas Sebaran Variabel Rasa Humor	56
2. Uji Asumsi Normalitas Sebaran Variabel Stres	56
3. Uji Asumsi Linieritas Variabel Rasa Humor dan Variabel Stres	57
LAMPIRAN D	61
Analisis Data Teknik Korelasi <i>Product Moment</i>	62
LAMPIRAN E	65
Kategorisasi Rasa Humor & Stres.....	66
LAMPIRAN F.....	68
SKALA TRY OUT & SKALA PENELITIAN	69
1. Skala Try Out Rasa Humor & Stres	69
2. Skala Penelitian Rasa Humor & Stres.....	74
LAMPIRAN G	77
Surat-surat ijin penelitian, surat keterangan penelitian dan surat keterangan analisis data	78

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA RASA HUMOR DAN STRES PADA SANTRI PONDOK PESANTREN IMAM BUKHORI KARANGANYAR

Titin Qomariyah
F100970199

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari masalah yang menyebabkan stres. Permasalahannya adalah bagaimana seseorang bisa hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengurangi *distress*. Dalam penelitian ini, penulis meneliti peranan rasa humor dalam mengurangi stres dan humor diperlukan dalam suasana yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Hubungan antara rasa humor dan stres, 2) Sejauhmana peranan rasa humor terhadap stres, 3) Tingkat rasa humor dan stres.

Subjek penelitian adalah santri Pondok Pesantren Imam Bukhori Karanganyar. Teknik pengumpulan sampel *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala rasa humor dan skala stres. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil perhitungan teknik analisis *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,434$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara rasa humor dengan stres. Semakin tinggi rasa humor maka semakin rendah stres, dan semakin rendah rasa humor maka semakin tinggi stres pada subjek penelitian. Sumbangan efektif rasa humor terhadap stres sebesar $18,8\%$ artinya masih terdapat $80,2\%$ faktor-faktor lain yang dapat meringankan stres selain rasa humor diantaranya kematangan beragama (SQ), kematangan emosi (EQ), dukungan sosial dan lain-lain. Berdasarkan kategorisasi diketahui rasa humor tergolong sedang, ditunjukkan dengan nilai *mean* empirik (ME) = $52,29$ dan *mean* hipotetik (MH) sebesar 45 . Dan stres pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan dengan nilai *mean* empirik (ME) sebesar $31,43$ dan *mean* hipotetik (MH) sebesar $37,5$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara rasa humor dan stres. Semakin tinggi rasa humor, maka semakin rendah stres pada subjek penelitian. Sebaliknya semakin rendah rasa humor, maka semakin tinggi stres pada subjek penelitian.

Kata kunci: *hubungan, humor, stres*